

# Gelöst und befreit!

## Der Sehnenkontrollreflex in der Körperreflexzonen-therapie

In der heutigen Zeit werden wir mit vielen Stressoren konfrontiert. Genau das birgt auch die Gefahr, dass wir im Sehnenkontrollreflex „stecken“ bleiben. Die Folge davon sind immer stärkere Verspannungen, in denen wir dauerhaft gefangen sind. Doch was ist dieser Sehnenkontrollreflex und wie können wir ihm in der Therapie begegnen?

Aufgabe des Hirnstamms, auch Reptiliengehirn genannt, ist die Grundsicherung unseres Überlebens. Durch ihn werden Reflexe wie z. B. Hungergefühl, Durst, Atemreflex oder das Blinzeln ausgelöst. Unter Stress, bei Angst oder übermäßiger emotionaler Anspannung wird über den Hirnstamm in Gefahrensituationen auch der Sehnenkontrollreflex aktiviert. Interessant ist, dass wir bei starken Stressreaktionen keinen Zugang zum Frontalhirn haben, wo unser Bewusstsein sitzt. Wir können nicht mehr klar denken oder vernünftige Lösungsstrategien entwickeln. Der Hirnstamm aktiviert den Sympathikus. Dieser wiederum leitet die Aussendung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ein. Das Adrenalin ist für die überlebenswichtige Kampf- und Fluchtreaktion zuständig. Es erhöht die Durchblutung des Herzens, der Lunge und der Muskeln in Armen und Beinen. Parallel dazu wird die Durchblutung des Gehirns und des Magen-Darm-Traktes gedrosselt. Die vermehrte Blutzufuhr in den Extremitätenmuskeln steht nun für Kampf- oder Fluchtreaktionen zur Verfügung, der Körper ist in Alarmbereitschaft. Gleichzeitig wird der Sehnenkontrollreflex aus-

gelöst. Auch er ist Teil des Systems, das unser Überleben sichert und bewirkt, dass sich die Muskeln und Sehnen auf der Körperrückseite verspannen. Besonders betroffen sind die Wadenmuskeln, Kniemuskeln, die Lenden- und Nackenmuskeln. Man kann pauschal sagen, dass sich sämtliche Muskeln auf der Körperrückseite verkürzen, um den Körper auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. In der Körperreflexzonen-therapie balancieren wir den Sehnenkontrollreflex über die Füße, hierbei werden die Muskeln mit einer speziellen Muskeltechnik behandelt und gezielte Akupressurpunkte stimuliert, um die Anspannung auf energetischer Ebene auszuleiten. Doch bevor mit dieser Behandlung begonnen wird, werden stabilisierende Griffe aus der Fußmassage angewendet, um erste Reize zu setzen, aber auch zur Befundung des Patienten.

### Entspannende Griffe aus der Fußmassage zur Vorbereitung der Balance des Sehnenkontrollreflexes

1. Legen Sie eine Handfläche auf das Schienbein und die andere Hand unter die Wade. Ziehen Sie nun beide Hände mit sattem Impuls gleichzeitig zu sich. Streichen Sie bis über die Zehen hinaus. Diesen Griff nenne ich Sandwischstreichung. Wiederholen Sie dies einige Male (Abb. 1).

• Das entspricht einer Ganzkörperausstreichung, achten Sie besonders auf die Flexibilität der Sprunggelenke – diese entsprechen den Hüftgelenken. Ein weiteres Augenmerk

sollten Sie auf die Flexibilität der Zehen, als Repräsentanten der Halswirbel und des Schulter-Nacken-Bereiches, legen.

2. Setzen Sie beide Daumenballen unterhalb des Innen- und Außenknöchels an. Halten Sie mit klarem Kontakt, aber drücken Sie nicht. Bewegen Sie nun in dieser Stellung die Hand langsam vor- und rückwärts. So lockern Sie das Sprunggelenk und entspannen den ganzen Fuß (Abb. 2).

• Dies mobilisiert die Hüftgelenke und lockert den unteren Rücken.

3. Positionieren Sie beide Hände innen und außen an den Mittelfußknochen und beginnen Sie, die Hände wieder alternierend nach vorne und hinten zu bewegen, sodass sich der ganze Mittelfuß entspannt (Abb. 3).

• Dieser Griff löst Verspannungen im Brustkorbbereich und ist besonders bei Lungenproblemen angezeigt. Er gibt außerdem Hinweise über die Flexibilität der Brustwirbelsäule.

4. Ballen Sie Ihre Hand zur Faust und setzen Sie diese auf die Fußsohle. Streichen Sie mit sattem Zug vom oberen Quergewölbe nach unten Richtung Ferse (Abb. 4).

• Dies entspricht einer tiefen Ausstreichung der Wirbelsäule und löst Verklebungen in der Rückenmuskulatur.

5. Umfassen Sie die Ferse, die andere Hand liegt auf dem Fußrücken in Nähe des Sprunggelenks. Beginnen Sie nun, den Fuß sanft zu



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5

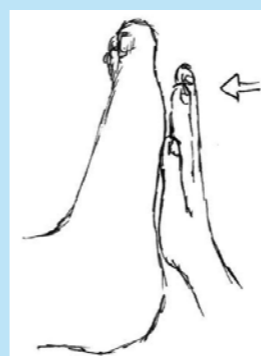


Abb. 6

kreisen und verwandeln Sie die Kreise langsam in liegende Achten. Dehnen Sie dabei die Achillessehne. Lassen Sie den Fuß auch im Muster einer stehenden Acht kreisen (Abb. 5).

• Dies balanciert das Becken und ist hilfreich bei akuten Beschwerden im unteren Rücken und der Hüfte.

6. Legen Sie zum Abschluss beide Handflächen satt auf die Fußsohle und halten Sie diese Position (Abb. 6).

• Dieser Griff soll Halt und ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Außerdem aktiviert er das Fußchakra (Erdung und Stabilität).

**Ablauf** (Abb. 7) Lösen Sie die Verklebungen der Muskulatur in der Fußsohle, indem Sie eine tiefe Kompression der einzelnen Muskelfasern auf der Fußsohle durchführen.

Dieselbe Technik auf dem Fußrücken durchführen.

### Akupressieren Sie nun:

**Gallenblase 39:** Meisterpunkt des Knochenmarks, lindert Arthrosebeschwerden im Fuß.

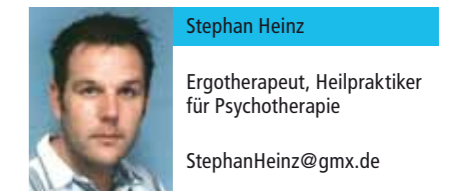
**Gallenblase 41:** Aktiviert den Muskel, der den Fuß anhebt (Peroneus), lindert Spannungsgedühl auf dem Fußrücken.

**Gallenblase 44:** Lindert Anspannung.

**Niere 1:** Lindert Angst, balanciert das limbische System.

Legen Sie zum Abschluss noch einmal beide Handflächen auf die Fußsohle.

**Fazit** In meiner Praxis beobachte ich zunehmend, dass sich zentralnervöse, emotionale und mentale Belastungen in der Spannung der Muskulatur niederschlagen. Betroffen ist nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch die glatte Muskulatur der inneren Organe. Ein Lösen des Sehnenkontrollreflexes über die Fußsohle führt zur Entspannung des vegetativen Nervensystems, was auch zu einer Beruhigung der Geistes- und Gemütslage führt. Gerade Patienten mit Gangunsicherheiten, Sportler oder Kinder, die dazu neigen, auf Zehenspitzen zu laufen, profitieren von dieser Behandlung. Auch bei Parkinson-Patienten nutze ich diese Balance zur Stimulierung der Füße und Verbesserung des Gangbildes – hier bildet diese Behandlung eine gute Möglichkeit der Sturzprophylaxe.



Stephan Heinz

Ergotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie

StephanHeinz@gmx.de

### Literatur

Stephan Heinz, Körperreflexzonen-therapie, BOD

Stephan Heinz, Lehrbuch Fußreflexzonen-therapie nach den fünf Elementen, BOD

Abb. 7: Allgemeine Entspannung des Sehnenkontrollreflexes Akupressur von Gb 39, Gb 41, Gb 43, Gb 44, Ni 1, Muskeln in Faserrichtung abspindeln, Organreflexzone Dünn- und Dickdarm und Gallenblasenreflexzone.

